

۱۹۳۰۴۸۶

آنچه باید در رابطه با تغذیه بدانید

تالیف
مجید احمد مسیحی علی



۱۳۹۷

سرشناسه	: میرمحمد، مجید، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: آنچه باید در رابطه با تغذیه بدانید/مجید میرمحمد.
مشخصات نشر	: تهران: پارسیان کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۲ص: جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸۶۲۲۹۹۸۱۸۴۹۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: واژهنامه.
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
موضوع	: مکمل‌های مواد غذایی
موضوع	: Dietary supplements
ده بندی	: ۱۳۹۷/۹۳۱۸/۴/۸۷۸۴
ده بندی برقی	: ۶۱۳/۲
شمار کتابخانه‌ای	: ۵۳۷۷۶۷۷

آنچه باید در رابطه با تغذیه بدانید

تألیف: مجید احمد میرمحمد عینی

ناشر: انتشارات پارسیان کتاب

ناظر فنی: سعید عابدینی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۱۸-۴-۹

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده طبقه سوم واحد

۶۰۱ تلفن ۶۶ - ۶۶۹۶۲۶۵۷

فهرست مطالب

فصل اول: تغذیه و تاریخچه آن با نگاهی به مواد و رژیم‌های غذایی	۵
بخش اول: تغذیه	۷
بخش دوم: انرژی و غذا	۲۳
فصل دوم: نقش مواد مغذی در تغذیه ورزشکاران و نقش مکمل‌های غذایی در	
بدن	۲۷
بخش اول: تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی	۲۹
بخش دوم: مایعات الکترولیتها	۳۱
بخش سوم: ویتامین، املاح و آب	۳۲
بخش چهارم: ورزش و مکمل‌های غذایی	۳۶
فصل سوم: نقش آب و غذا در ورزشکاران و اثر آن در کاهش وزن	۴۸
بخش اول: نقش آب در ورزشکاران	۵۰
بخش دوم: میزان مصرف مایعات در ورزشکاران	۵۱
فصل چهارم: کاهش وزن در ورزشکاران و تغذیه قبل و بعد از مسابقه	۵۸
بخش اول: کاهش وزن در ورزشکاران و تغذیه قبل و بعد از مسابقه	۶۰
بخش دوم: اهداف تغذیه قبل از تمرین ورزشی	۶۵
فصل پنجم: بررسی هضم مواد غذایی جذب پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و ... در	
بدن ورزشکاران	۷۲
بخش اول: هضم	۷۴
بخش دوم: شیمی غذا	۷۶
بخش سوم: ویتامین‌ها	۸۱
بخش چهارم: مواد معدنی	۸۳
فصل ششم: مواد آلی	۸۹
بخش اول: نقش کربوهیدرات‌ها در بدن ورزشکاران	۹۱

۹۹.....	بخش دوم: نقش پروتئین ها در بدن ورزشکاران
۱۰۵.....	بخش سوم: نقش چربی ها در بدن ورزشکاران
۱۱۱.....	فصل هفتم: چربی ها و ارتباط چاقی و کلسترول خون
۱۱۳.....	بخش اول: چربیها و ارتباط چاقی و کلسترول خون
۱۲۲.....	فصل هشتم: تغذیه- ورزش و تناسب اندام
۱۲۴.....	بخش اول: تناسب بدن یا آمادگی جسمانی
۱۲۵.....	بخش دوم: رابطه تغذیه و سلامتی با تناسب بدن
۱۲۹.....	بخش سوم: اصول تغذیه رای تمرینات قدرتی
۱۳۳.....	بخش چهارم: نکات مهم تغذیه ورزشکاران در بدنسازی و پرورش اندام
۱۴۱.....	منابع و مأخذ